YAB209U - YAŞLILARDA ÇATIŞMA VE STRES YÖNETİMİ I
Dönem Sonu Deneme Sınavı

1) Eğitime ve yaşantıya bağlı olarak, yaşantılar yoluyla edinilen bilgi, beceri ve stratejilerden oluşan yeterliliklere ne denir?

A) Akıcı zeka
B) Yeti kaybı
C) Kristalize zeka
D) Stres
E) Çatışma

Çözüm : Eğitime ve yaşantıya bağlı olarak, yaşantılar yoluyla edinilen bilgi, beceri ve stratejilerden oluşan yeterliliklere kristalize zeka denir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

2) Evde bakılan yaşlılarda Aile Sağlığı Merkezlerine tedavi olmak için başvuranlarda hangi bulgular görülmüştür?

A) Özgüven
B) Ekonomik bağımsızlık
C) Yüksek düzeyde eğitim
D) Duygusal istismar
E) Düşük oranda depresyon

Çözüm : Aile Sağlığı Merkezilerine tedavi olmak için başvuran yaşlı bireylerde; depresyon, istismar ve ihmalin Belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmada veri toplanılan yaşlıların yarısından çoğunun duygusal istismara, üçte birinden fazlasının ihmale, dörtte birine yakınının ekonomik istismara uğramış oldukları belirlenmiştir.
tir
Doğru cevap D şıkkıdır.

3)

- Taraflardan biri, kendi istek ve çıkarlarını geri plana atarak karşısındakinin isteklerini yerine getirir.
- Karşı tarafla ilişkinin sürdürülmesi önemli olduğu için bu strateji kullanılabilir.
- Karşı tarafı tatmin edecek bir çözümde anlaşılır.

Yukarıda özellikleri verilen çatışma yönetimi stratejisi aşağıdakilerden hangisidir?

A) Bütünleştirme- iş birliği yapma
B) Uyma- itaat etme
C) Hükmetme- üstünlük kurma
D) Kaçınma
E) Uzlaşma- karşılıklı ödün verme

Çözüm : Çatışma yönetimi stratejileri şöyle açıklanabilir:

• *Bütünleştirme-iş birliği yapma*: Yapıcı çatışma çözme stratejilerinden olan iş birliğine ve bütünleşmeye yönelik stratejilerde, karşılıklı iş birliği arayışı, anlaşma olasılıklarının araştırılması, karşılıklı güven ortamı oluşturma, ortak fayda için çözüm arama, empati kurma vb. yer almaktadır.

• *Uyma-itaat etme*: Taraflardan birinin kendi istek ve çıkarlarını geri plana atarak karşısındakinin isteklerinin yerine getirilmesidir. Karşı tarafla ilişkinin sürdürülmesi önemli ise kullanılabilecek stratejilerden biridir. Ödün verme stratejisi, karşı tarafla ilişkinin korunması ve sürdürülmesine verilen önemin, ilgilerin ve ihtiyaçların doyurulmasına verilen önemden daha yüksek olduğu durumlarda etkili olabilir.

• *Hükmetme-üstünlük kurma*: Bu çatışma çözme stratejisinde, karşı taraf üzerinde baskı oluşturma, kendi isteğini yerine getirme söz konusudur. Burada sözel ve fiziksel saldırı, tehdit, ısrarcı olma gibi stratejiler uygulanır.

• *Kaçınma*: Sorunu ve çatışmayı görmezden gelme, yok sayma, tartışmayı en aza indirme, geri çekilme, teslim olma gibi stratejileri içerir. Özellikle sorun, çözüm aramaya değmeyecek nitelikte ise ya da karşıdaki kişi sizin için önemli değilse bu yaklaşım kullanılabilir.

• *Uzlaşma-karşılıklı ödün verme*: Her iki tarafında da karşılıklı olarak ödün vermelerini içeren bir stratejidir.

Dolayısıyla doğru yanıt "B" seçeneğidir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

4) Öz belirleme kuramına göre bireyin çevresini iyi bir şekilde etkileme isteğine ne ad verilir?

A) Özerklik ihtiyacı
B) Yetkinlik ihtiyacı
C) İlişkili olma ihtiyacı
D) Özgürlük ihtiyacı
E) Eğlence ihtiyacı

Çözüm :

Öz belirleme kuramına göre; insanlar, evrensel olarak özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma şeklinde ifade edilen üç temel psikolojik ihtiyaca sahiptir. Bu ihtiyaçlardan özerklik, bireyin kendi eylemlerini başlatması ve seçim yapması; yetkinlik ihtiyacı, bireyin çevresini iyi bir şekilde etkileme isteği; İlişkili olma ihtiyacı ise bireyin başkaları ile bağlantılı olma ihtiyacıdır. Doğru yanıt B'dir.

Doğru cevap B şıkkıdır.

5) Aşağıdakilerden hangisi yaşlılık dönemine ilişkin yanlış inançlardan biridir?

A) Pekçok yaşlı iyi durumdadır ve aktiftir.
B) Pek çok yaşlı ailesi ile yakın ilişkisini devam ettirmektedir.

C) Pek çok yaşlı ölene kadar kendini yönetebilir
D) Yaşlıların birçoğu kendini gençlik yıllarındaki gibi hisseder.

E) Yaşlılık durağan ve değişmez bir dönemdir.

Çözüm : Çoğu insan yaşlıların çoğunun fiziksel olarak hasta olduğunu düşünür ancak pekçok yaşlı iyi durumdadır ve aktiftir. Yaşlıların genelde yalnız olduğu düşünülür ancak pek çok yaşlı ailesi ile yakın ilişkisini devam ettirmektedir. Yaşlıların çoğunun hastane ve bakımevlerinde olduğu düşünülür ancak 65-74 arası 1000 yaşlıdan sadece 12'si bakımevindedir. Yaşlıların kendini yönetemediği düşünülür ancak Pek çok yaşlı ölene kadar kendini yönetebilir. Yaşlıların genelde mutsuz hissettiği düşünülür fakat yaşlıların birçoğu kendini gençlik yıllarındaki gibi hisseder.

Yaşlılık durağan ve değişmez bir dönem olduğu doğru değildir. Aksine yaşlılık edinilen deneyimlerle daha dinamik bir dönemdir. Bu nedenle cevap **E** seçeneğidir.

Doğru cevap E şıkkıdır.

6) Aşağıdakilerden hangisi huzurevleriyle ilgili yapılan çalışmalardan çıkarılan sonuçlardan biri değildir?

A) Evde yaşayan yaşlıların daha çok fiziksel ve sosyal açıdan güçlükler yaşamaktadırlar
B) Huzurevinde kalan yaşlılar daha çok ruhsal açıdan sorun yaşarlar.

C) Huzurevine kendi kararıyla yerleşen yaşlılar genelde daha memnundurlar.
D) Mecburi olarak huzurevinde kalanlar da kısa bir süre sonra memnun olmaya başlarlar
E) Sosyal medyanın huzurevleriyle ilgili verdiği mesajlar da etkili olmaktadır.

Çözüm : Köşkeroğlu, Aksoy ve Özkaya (1992) çalışmalarında Eskişehir'de evde ve huzurevinde kalan yaşlıları fiziksel ve psiko sosyal yönden yaşadıkları sıkıntılar açısından karşılaştırmışlardır. Çalışmanın sonucunda evde yaşayan yaşlıların daha çok fiziksel ve sosyal açıdan güçlükler yaşadığı, huzurevinde kalan yaşlıların ise daha çok ruhsal açıdan sorun yaşadıkları görülmüştür. İzmir'de huzurevinde kalan yaşlılarla yapılan bir çalışmada ise huzurevine kendisi karar vererek kalan yaşlıların kurumdan memnuniyet düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur. ***Yapılan çalışmalar incelendiğinde yaşlı kişilerin tutumlarının ve önyargılarının da huzurevinde kalıp kalmama konusunu etkilediği ve özellikle kendi isteği ile huzurevinde kalan yaşlıların memnuniyet düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Mecburiyetten dolayı huzurevine yerleştirilen yaşlıların ise psikolojik sorunlarla başa çıkmak konusunda daha çok sorun yaşadığı görülmektedir***. Sosyal medyanın da yaşlılar ve huzurevleri konusunda verdiği mesajlar önemlidir. Bir programda, bir uzman "huzurevleri bireylere terk edilmişlik duygusu yaşatır, yaşlınızı evinizden ayırmayın" ifadesini kullanmıştır. Doğru cevap **D** seçeneğidir.

Doğru cevap D şıkkıdır.

7) Bireyin yaşamda bir amacı olmasının psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına katkı sağladığı ifade edilmektedir. Bu bağlamda aşağıdakilerden hangisi yaşlı bireyin dışsal yaşam amacına örnektir?

A) Ünlü olma
B) Topluma katkı
C) Kişisel gelişim
D) Kişiler arası ilişki
E) Fiziksel sağlık

Çözüm : Bireyin yaşamda bir amacı olmasının psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına katkı sağladığı ifade edilmektedir. Kasser ve Ryan (1993, 1996), içsel ve dışsal amaç olmak üzere iki tür amaçtan söz etmişlerdir: Topluma katkı, kişisel gelişim, kişiler arası ilişki ve fiziksel sağlık gibi amaçları içsel yaşam amacı; ünlü olma, çekici olma ve zengin olma gibi amaçları ise dışsal yaşam amacı olarak adlandırmışlardır. Doğru cevap A'dır.
Doğru cevap A şıkkıdır.

8) Bireyler arasında yaşanan çatışmaların çözülmesi için üçüncü kişilere başvurmak aşağıdakilerden hangisi ile ifade edilir?

A) Kaçınma
B) Müzakere
C) Ara buluculuk
D) Uzlaşma
E) Uyma

Çözüm : Ara buluculuk bireyler arasında yaşanan çatışmaların çözülmesi için üçüncü kişilere başvurmaktır. Ara bulucular, tarafsızlıklarını koruyarak, iletişim ve çatışma çözme becerilerini kullanır ve söz konusu çatışmanın giderilmesine yardımcı olurlar.
Doğru cevap C şıkkıdır.

9) Aşağıdakilerden hangisi Birleşmiş Milletler 2008 nüfus tahminlerine göre, dünya genelinde 65 yaş üstü nüfusun 2050 yılında ulaşması gereken sayıdır?

A) 500 bin
B) 1 milyon
C) 1,5 milyon
D) 1,75 milyon
E) 2 milyon

Çözüm : İnsan ömrünün uzamasının bir yansıması olarak, tüm dünyada yaşlı nüfusun genel nüfusa oranı
giderek artmaktadır. Birleşmiş Milletler 2008 nüfus tahminlerine göre, dünya genelinde 65 yaş üstü nüfusun, 2025 yılında 840 milyona, 2050 yılında ise 1,5 milyona ulaşması beklenmektedir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

10) Aşağıdakilerden hangisi stresin yaşlıların fiziksel ve psikolojik sağlıkları üzerindeki etkileri arasında yer almaz?

A) Merkezi sinir sisteminin zayıflaması
B) Beyin travmalarının yaşanması
C) Bağışıklık fonksiyonlarının azalması
D) Kaygı düzeyinin artması
E) Depresyon düzeyinin artması

Çözüm : Özellikle yaşlılık dönemindeki bireylerin stresin etkilerine karşı çok zayıf olduğu vurgulanmaktadır. Stresin yaşlıların fiziksel ve psikolojik sağlıkları üzerindeki etkileri; merkezi sinir sisteminin zayıflaması, bağışıklık fonksiyonlarının azalması, artan kaygı ve depresyon gibi örüntülerde gözlenmektedir. Aynı zamanda yaşadıkları stres, yaşlıların ölüm risklerini de arttırmaktadır. Bu bulgulara dayanarak, yaşlıların stres düzeylerini düzenlemenin, onların en üst düzeyde sağlıklarını korumak ve yaşam çizgilerini uzatmak ve sağlıklı bir yaşlılık dönemi geçirmek için anahtar kavram olduğu belirtilmektedir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

11) Aşağıdakilerden hangisi duygu odaklı başa çıkmada bireylerin sergiledikleri eğilimlerden bir ***değildir***?

A) Kaçma-kaçınma
B) İnkâr
C) Sorundan uzak durma
D) Sosyal destek arama
E) Zihinsel anlamda sorunla ilgilenme

Çözüm : Duygu odaklı başa çıkma başlığı altında kaçma-kaçınma, inkâr, sorundan uzak durma, haz almacı kaçınmacılık, sosyal destek arama, yüzleştirici başa çıkma, kuruntulu düşünme, zihinsel anlamda sorunla meşgul olmama gibi eğilimler bulunmaktadır. Bunlardan inkâr; durumun gerçekliğini reddetme, görmezden gelmeye çalışma çabalarıdır. Uzak durma ise; stres yaratan durum, olay ya da uyarıcı hakkında düşünmeyi reddetme eylemlerini içerir. Kaçma-kaçınma ise yiyerek, içki- sigara içerek, ilaç kullanarak kendini daha iyi hissetme çabalarını içerir ve haz almacı kaçınmacılık olarak isimlendirilmiştir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

12) Folkman ve Lazarus'un Stresle Başa Çıkma Model'inde kişinin herhangi bir tehlike ile karşılaşıp karşılaşmadığı, içinde bulunduğu durumun getirebilecekleri ve götürebilecekleri üzerinde durması hangi kavramı yansıtmaktadır?

A) Birincil değerlendirme
B) İkincil değerlendirme
C) Üçüncül değerlendirme
D) Değer biçme
E) Durumu yeniden olumlu olarak değerlendirme

Çözüm : Folkman ve Lazarus'un Stresle Başa Çıkma Model'ine göre Değer Biçme, kişinin olası bir stres yaratıcı ile ilgili yorumu olarak tanımlanmıştır. Modeldeki Durumu Yeniden Olumlu Olarak Değerlendirme kavramı ise, sorun üzerinde olumlu olarak durmayı içerir. İkincil Değerlendirme ise "Bir sorunla başa çıkmak için gerekli becerilere sahip miyim?" sorgulamasında olduğu gibi durumla etkili bir biçimde uğraşmak için kişinin kaynakları ve pozisyonuyla ilgili bir seri biliş olarak görülmektedir. Lazarus, başa çıkmanın, stresin üç öğesinden biri olduğunu belirtmektedir. Bu öğelerden biri kişinin kendine yönelik bir tehdidi algılama süreci olan birincil değerlendirmedir. Kişinin bu tehdide ilişkin neler yapabileceğini aklına getirmesi ikincil değerlendirmeyi oluşturur. Üçüncü süreç de başa çıkma olarak sözünü ettiğimiz ise bu tepkinin uygulanma sürecidir. Birincil değerlendirme, kişinin herhangi bir tehlike ile karşılaşıp karşılaşmadığı, içinde bulunduğu durumun getirebilecekleri ve götürebilecekleri üzerinde durmasıdır. Bir başka deyişle birincil değerlendirme kişi için stres verici durumun etkisi ve önemiyle ilgili bir seri düşünce anlamına gelmektedir. Birincil değerlendirmeler, olayın kişiyle ilgili, olumlu özelliklere sahip veya stresli olup olmadığı ile ilgilidir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

13) Yaşlılık dönemindeki Şefika Hanım, resim kursuna devam ederek, Murray'a göre hangi ihtiyaçlarını karşılamaktadır?

A) Vericilik
B) Dostluk
C) Zevk
D) Öğrenme
E) Zarardan kaçınma

Çözüm : Örneğimizde Şefika Hanım, resim kursuna devam ederek kendini sergileme, yardım alma ve öğrenme ihtiyaçlarını karşılamaktadır.
Doğru cevap D şıkkıdır.

14) I. Yetkinlik
II. Güven
III. Karakter
IV. Aile
Yukarıdakilerden hangileri Ginsburg ve Jablow tarafından yılmazlıkla ilişkilendirilen boyutlardandır?

A) I ve II
B) I ve IV
C) II ve III
D) I, II ve III
E) II, III ve IV

Çözüm : Ginsburg ve Jablow, (2011), yılmazlığın temelde yedi önemli boyutla ilişkili olduğunu, bu boyutların; yetkinlik, güven, bağlantı, karakter, katkı, başa çıkma ve kontrol olduğunu belirtmiştir. Aile ise Krovetz'in (1999), yılmazlık kuramında yer almaktadır.
Doğru cevap D şıkkıdır.

15) Bireyin kaygı yaratan durumu değiştirmek ve etkilerini azaltmak için neler yapabileceği üzerinde durup harekete geçmesi ne tür bir kaygıyla başa çıkma stratejisidir?

A) Problem odaklı başa çıkma
B) Sonuç odaklı başa çıkma
C) Duygusal odaklı başa çıkma
D) Durum odaklı başa çıkma
E) Süreç odaklı başa çıkma

Çözüm : Problem odaklı başa çıkmada birey, kaygı yaratan durumu değiştirmek ve etkilerini azaltmak için neler yapabileceği üzerinde durur ve harekete geçer. Başka bir ifadeyle bu başa çıkma tarzında birey durumu değiştirmeye ve sorunu ortadan kaldırmaya çalışmaktadır. Bu yöntemi kullanan bireylerin, sorun sırasında ve sonrasında daha düşük depresyona sahip oldukları belirtilmektedir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

16) I) Organ sistemlerinin rezerv kapasitelerinde azalma,

II) Homeostatik kontrolde azalma (vücut ısısı gibi),

III) Çevresel faktörlere uyum sağlayabilme yeteneğinde azalma,

IV) Bağışıklık sisteminde bozulmalar,

V) Çabuk sinirlenme,

Yukarıdakilerden hangisi veya hangileri yaşlanmanın fiziksel anlamdaki özelliklerindendir?

A) Yalnız I
B) I ve II
C) IV ve V
D) Hepsi
E) I, II, III ve IV

Çözüm : Çabuk sinirlenme yaşlanmanın fiziksel anlamdaki özelliklerinden biri değildir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

17)

Aşağıdakilerden hangisi veya hangileri yaşlılığa yönelik hizmetler konusunda önerilerden biri **olamaz?**

A) Yazılı ve görsel basın, sürekli eğitim ve araştırmalarla zihinlerde sosyal ve toplumsal duyarlılık oluşturulmalı ve eğitimler yoluyla uzayan insan ömrüne yeniden anlam kazandırılmalıdır.
B) Fiziksel bakıma muhtaç yaşlılara bakım sağlayan ailelere daha çok maddi ve manevi destek sağlanmalıdır.
C) Emeklilik yaşı azaltılarak yaşlıların çalışma hayatında erken ayrılmaları teşvik edilmelidir.
D) Yaşlıların karşılaşabileceği hukuki, sosyal ve psikolojik sorunların çözümü için danışma merkezleri yaygınlaştırılabilir.
E) Huzurevinde kalan yaşlılara sunulan hizmetin kalitesi açısından bu kurumlarda çalışan elemanların nitelikli olması sağlanmalıdır.

Çözüm : Emeklilik yaşı artırılarak yaşlıların daha çok çalışma hayatında kalmaları teşvik edilebilir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

18) Erikson'ın sekiz aşamalı gelişim kuramına göre yaşlılık döneminde benlik bütünlüğü ne ifade eder?

A)

- Bireyin geçmişini eksiksiz biçimde hatırlamasını

B)

- Gençlikte yapılan hatalardan ders çıkarmış olmasını

C)

- Sosyal ilişkilerini sürdürüyor olmasını

D)

- Yaşamını gözden geçirdiğinde, iyi ve kötü hayatının tüm yönlerini kabul ederek yaşanmaya değer olduğunu düşünmesini

E)

- Özsaygısını yitirmemesini

Çözüm : Erikson'a göre geçmişine yönelik olumlu bir değerlendirme yaparak benlik bütünlüğü sağlayan kişi, geçirdiği hayattan doyum sağlamakta ve memnuniyet duymaktadır
Doğru cevap D şıkkıdır.

19) Psikolojik temel ihtiyaçların genel özellikleri hakkında aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

A)

- Temel psikolojik ihtiyaçlar doğuştan gelir

B) Aile, eğitim ve sosyal çevrenin ihtiyaçların karşılanmasında herhangi bir rolü yoktur.
C) Temel ihtiyaçların karşılanması ancak toplumdan yeterli destek sağlandığında mümkündür
D)

- Temel ihtiyaçların karşılanmaması durumunda kişi ruh sağlığı, yaşam kalitesi, aktif yaşam konularında sorunlar yaşar

E)

- Temel ihtiyaçların karşılanmasında sosyal çevre destekleyici olduğu gibi engelleyici etki gösterebilir

Çözüm : İhtiyaçların doyurulmasında veya doyurulmada hissedilen eksikliklerde sosyal çevre, destek olma veya engelleyici olma noktasında önem kazanmaktadır. Temel ihtiyaçlar doyurulursa ve gerek sosyal çevreden gerekse toplumdan yeterli destek sağlanırsa gelişme eğilimi de kendini göstermektedir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

20) Ekonomik problemler yaşayan Ender Ailesi birlikte oturup konuşarak bir çözüm planı oluşturmuş. Bu süreçte gerekli desteği aile bireyleri birbirlerine sağlamıştır. Bu durum aşağıdakilerden hangisine işaret etmektedir?

A) Folkman ve Lazarus'un stresle başa çıkma modeli
B) Cinsiyete göre stresle başa çıkma tepkileri
C) Kişiliğe göre stresle başa çıkma tepkileri
D) Sağlık durumuna göre stresle başa çıkma tepkileri
E) Duruma özgü stresle başa çıkma tepkileri

Çözüm : Başa Çıkma Tepkileri Kişilerarası İlişkilere Göre Değişir Mi? Başa çıkma kavramının bireysel işlevinin yanında insan topluluklarının güçlüklerle birlik içinde mücadele etmeleri bağlamında da kullanıldığını görmekteyiz. Toplu hâlde başa çıkma olarak dilimize çevirebileceğimiz bu kavram, kişilerin karşılaşılan güçlüğe karşı eşler, aileler veya topluluklar gibi birçok bireyin birleştirilmiş gücü ve çabalarını tanımlamak amacıyla kullanılmaktadır. Doğru cevap C seçeneğidir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

